



UNIVERSITAT DE  
BARCELONA

## **TREBALL DE FINAL DE GRAU**

*Irene Rodríguez i Domingo*

---

# **CREACIÓ D'UN CONTE INFANTIL PER FACILITAR EL TREBALL DE L'ANSIETAT A L'AULA**

**Tutora: Lena de Botton**

**Grau de Mestre d'Educació Primària**

**Facultat d'Educació**

**Universitat de Barcelona**

**Curs acadèmic 2020-2021**



# ÍNDEX

0.	Introducció .....	5
1.	Objectius del treball .....	6
2.	Justificació. Diagnòstic de la necessitat. ....	6
3.	Marc teòric .....	8
3.1.	El concepte de l'ansietat o angixa.....	8
3.2.	Simptomatologia associada a l'ansietat.....	8
3.3.	L'ansietat en els infants.....	9
4.	Antecedents teòrics o pràctics de referències.....	12
4.1.	L'educació emocional com a estratègia d'intervenció.....	12
4.2.	La pràctica real de l'educació emocional .....	13
4.3.	La gestió emocional a través dels contes .....	15
5.	Metodologia .....	16
6.	Anàlisi .....	17
7.	Conte infantil per facilitar el treball de l'angoixa a l'aula .....	19
7.1.	Descripció del material.....	19
7.2.	Creació del material .....	19
7.3.	Anàlisi del material.....	20
7.4.	Guia pràctica pel professorat .....	21
7.5.	Supervisió del material i avaluació.....	23
8.	Conclusions .....	25
9.	Referències bibliogràfiques.....	27
10.	Annexos.....	31
10.1.	Guia pràctica "Un nus a la panxa" .....	31
10.2.	Conte Infantil "Un nus a la panxa" .....	32

## RESUM

*L'ansietat o angouxa és una emoció que tots hem experimentat o experimentarem en diversos moments de la nostra vida, independentment de l'edat en què ens trobem. Amb la realització d'aquest treball, centrat en la creació d'un conte infantil, es busca aconseguir una eina educativa que possibiliti un treball de la identificació i autogestió de l'ansietat per part dels alumnes d'educació primària. Es tracta d'un projecte que neix d'una experiència personal que em porta a qüestionar la importància de l'educació emocional en l'etapa d'educació primària. Així com la valoració i consideració que s'atribueix a l'emoció en qüestió, tant en el currículum d'educació primària com en els nous projectes innovadors basats en l'educació emocional.*

**Paraules clau:** ansietat o angouxa, intel·ligència emocional, educació emocional, lectura emocional, material didàctic.

## ABSTRACT

*Anxiety or distress is an emotion that we have all experienced or will experience at some point in our lives, regardless of age. This project will be focused on writing a children's story, which seeks to achieve an educational tool that enables students to identify and self-manage anxiety. This is a project born from a personal experience that led me to question the importance of emotional education in elementary school and the appreciation and the consideration that was given to the emotion in question, both in the elementary school curriculum and in new innovative projects based on emotional education.*

**Key words:** anxiety or distress, emotional intelligence, emotional education, emotional reading, teaching material.

## 0. Introducció

A continuació es presenta el Treball de Final de Grau del grau de Mestre d'Educació Primària de la Universitat de Barcelona. Aquest treball es centra en la creació d'una eina didàctica per possibilitar la gestió i la identificació de l'angoixa o ansietat en els infants d'educació primària. De manera que requereix un estudi, anàlisi i reflexió previs de les pràctiques, projectes i eines o instruments actualment existents sobre el treball d'aquesta emoció en les aules, així com una coneixença i identificació dels trets propis de l'emoció en qüestió. Partint de la informació cercada i analitzada es du a terme la creació d'un conte infantil per facilitar aquest treball durant l'etapa d'educació primària. Amb tot, es busca el desenvolupament d'un projecte que comença en una situació personal d'angoixa i transcorre en el curs d'aquest treball.

El treball s'engloba dins la modalitat de tipus B, ja que el treball es centra en la creació o producció d'un material educatiu. Aquest s'inicia amb els objectius del projecte, seguit per la justificació del diagnòstic de la necessitat que sorgeix a partir d'una experiència personal.

En primer lloc es presenta el marc teòric on es recull l'anàlisi dels conceptes més significatius de l'ansietat en els infants i segueix amb l'anàlisi dels antecedents pràctics o teòrics de referència on es plasmen les estratègies d'intervenció actuals a les escoles, així com s'especifica la gestió de l'emoció a través dels contes.

A continuació es detalla la metodologia emprada per la realització del treball i s'exposa l'anàlisi de la informació, així com la relació d'aquesta amb la part personal i la més pràctica del treball.

Seguidament em centro en la meua proposta de creació, que comença amb la presentació del disseny de la proposta del material creat tenint en compte la descripció del producte final, el disseny, l'anàlisi del material, la presentació de la guia pràctica pel professorat i la supervisió i avaluació de l'instrument didàctic.

## 1. Objectius del treball

General:

- Facilitar el treball de la identificació i autogestió de l'ansietat o angouxa en l'alumnat de 2n curs d'educació primària, mitjançant la creació d'un conte infantil com a eina didàctica pel professorat.

Específics:

- Identificar quines són les causes i simptomatologia de l'ansietat o angouxa en els infants d'educació primària.
- Identificar les tècniques i activitats, així com els instruments o eines didàctiques que aquestes impliquen, per un treball de la identificació i autogestió de l'ansietat o l'angouxa a l'educació primària.
- Analitzar els efectes que pot derivar en els infants un treball adequat de l'ansietat o l'angouxa en l'etapa d'educació primària.
- Valorar la importància del treball de l'ansietat o l'angouxa en l'educació primària.

## 2. Justificació. Diagnòstic de la necessitat.

L'elecció de la temàtica del Treball de Final de Grau sorgeix a través d'una vivència personal, la qual es relaciona directament amb la situació emocional viscuda durant la pandèmia. L'angouxa en un moment complicat em condueix cap a una reflexió sobre la importància que té l'educació emocional en les nostres vides, concretament un treball adequat en identificació i autogestió de l'ansietat.

*Si jo em sento d'aquesta manera, com se sentiria un infant en la meua situació?* Aquesta pregunta que transcorre dins meu, m'obre les portes cap a una reflexió crítica sobre com hagués viscut aquesta mateixa experiència si hagués rebut una educació emocional afectiva que em permetés identificar i autogestionar les

meves emocions, en aquest cas, l'angoixa. Tanmateix, la vocació i les ganes de contribuir en el canvi de la nostra societat, les mateixes que em porten a escollir aquest grau universitari, fan que en aquest moment sigui el punt de partida de l'escriptura d'un conte infantil, la creació del qual continua en el transcurs d'aquest Treball de Final de Grau. Aquest procés d'aprenentatge és viscut com un projecte personal realitzat des del cor amb intencionalitat d'arribar als cors dels infants i de contribuir en la millora de l'educació i, directament, de la societat.

L'emoció en qüestió, l'angoixa, no només és quelcom que sentim els adults, sinó que tal com s'afirma en un article de la plataforma digital FAROS de l'Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona, es tracta d'una emoció bàsica que experimentem tots els éssers humans, és més, els trastorns d'ansietat són dels que tenen una major prevalença a la infància i adolescència. (*Els nens i l'ansietat: quan no és només qüestió de nervis*, 2020)

L'escola és un escenari per plasmar les realitats de la societat i no per amargar-les, així que considero que és de gran importància aprofitar l'avinentsa per treballar una emoció que, molt possiblement, tots els infants han viscut, viuen o viuran al llarg de les seves vides. Tanmateix, treballar la seva identificació i gestió ens permetria que aquesta ansietat no es perllongui en el temps i esdevingui un trastorn.

S'observa i es reflexiona, doncs, partint d'una vivència personal, sobre la necessitat d'una educació emocional en l'etapa d'educació primària que faciliti una gestió de les emocions en els infants i que aquest aprenentatge sigui significatiu per tal que transcorri fins a l'edat adulta, de manera que pugui respondre a les necessitats emocionals de cada persona en les diferents etapes vitals i poder evitar que aquesta ansietat no esdevingui, a la llarga, un trastorn que afecti el desenvolupament psicosocial de l'infant.

### **3. Marc teòric**

#### **3.1. El concepte de l'ansietat o angoixa**

L'angoixa o ansietat és una emoció bàsica que es descriu com un mecanisme adaptatiu natural que ens permet posar-nos en alerta davant successos compromesos (Sánchez, 2020).

J.M. Martínez (1995) la defineix com una sensació de temor amb una finalitat adaptativa, que ens prevé contra amenaces del medi ambient i ens permet evitar situacions de risc que ens poden danyar físicament o psicològicament. No obstant això, aquestes amenaces no són reals o la sensació de temor és desmesurada en comparació al perill o dany que, com a subjectes, podem rebre.

Com afirmen Forcadell et al. (2019), psicòlegs i psiquiatres de l'Hospital Clínic de Barcelona, aquesta emoció ajuda a l'organisme a preparar-se per una situació concreta i produeix una reacció psicofisiològica d'activació intensa del sistema nerviós central i de tot l'organisme, de manera que aquesta provoca canvis, vegetatius i motors, activant diferents sistemes del cos que es preparen per actuar i ajuden a respondre de manera ràpida.

És important fer referència al fet que l'ansietat és una emoció saludable en la majoria de casos, per tant, aquesta ansietat no hem d'eliminar-la, sinó d'aprendre a tolerar-la i gestionar-la. No obstant, si l'ansietat s'intensifica i interfereix en el funcionament psicosocial de la persona esdevé una patologia, així com si es presenta en moments inadequats o és tan intensa o duradora que interfereix en les activitats quotidianes parlem de trastorn de l'ansietat (Sánchez, 2020).

#### **3.2. Simptomatologia associada a l'ansietat**

Els estudis d'ITAE Psicologia (2019) i de Jané i Domènech (2002) classifiquen les seves manifestacions per conductes, per continguts cognitius i per símptomes fisiològics o somàtics. Totes aquestes manifestacions varien en funció de la seva edat i el seu desenvolupament cognitiu i emocional. A continuació, doncs, es presenten alguns exemples dels trets distintius de cada tipus de manifestació:



- Manifestacions conductuals: agressivitat, inquietud, impaciència, conductes de fugida i evitació, hiperactivitat, rituals, quequeig, mutisme, plors descontrolats, aïllament social, resistència a anar a dormir o a l'escola, entre d'altres.
- Manifestacions cognitives: pors i fòbies, dependència, timidesa, trastorns de la son, canvis importants en el rendiment acadèmic, estats de preocupació constant (esdeveniments futurs, catàstrofes, rendiment escolar, avaluació que els altres fan d'ell), lentitud de processament, entre d'altres.
- Manifestacions somàtiques o fisiològiques: pèrdua de gana, pal·lidesa excessiva, suors, tremolors, maldecaps, taquicàrdia i arrítmies, mans humides i fredes, dolors abdominals, queixes freqüents de dolors de panxa sense una causa mèdica, trastorns de l'aparell digestiu (vòmits, diarrees, mal de panxa), problemes de control d'esfínters, entre d'altres.

### **3.3. L'ansietat en els infants**

L'ansietat o angoixa també pot ser present en els infants, de fet aquesta emoció l'experimentem tots els éssers humans al llarg de la nostra vida. Segons un estudi de la Universitat Autònoma de Barcelona (2007-2008) els símptomes d'ansietat més freqüents en l'edat escolar són l'excessiva preocupació per la competència, l'excessiva necessitat de reafirmació, la por a la foscor, la por que una de les principals figures vinculades pateixi algun mal, i els símptomes somàtics.

En l'estudi d'ITAE Psicologia (2019), s'afirma que quan parlem d'ansietat infantil és important saber diferenciar entre l'ansietat patològica i les pors evolutives, les quals són d'intensitat lleu, transitòries i els proporcionen mitjans d'adaptació en el període de desenvolupament dels infants, cadascuna d'elles es pot classificar en alguna etapa evolutiva de l'infant. Aquestes pors evolutives que els infants experimenten són les primeres experiències d'ansietat i alguns clars exemples són la por als monstres, la por a la foscor, la por a caure en bicicleta, la por a fer-se mal, la por a la separació, entre d'altres.

Amb el temps, aquestes pors evolutives desapareixen, ja que la seva simptomatologia, que els posa alerta davant de situacions que consideren adverses, exerceix un efecte positiu en el desenvolupament de l'infant. No obstant, si aquestes es tornen desmesurades o es perpetuen en relació amb l'estímul que les provoca ens trobem davant de problemes d'ansietat (Echeburúa i de Corral, 2009).

Citant també l'estudi de Kindt i Van Den Hout (2001), en el qual es destaca que en les edats primerenques dels infants la resposta que es dona davant l'estímul els provoca una vigilància d'atenció recurrent cap a l'amenaça, però a mesura que creixen adquireixen l'habilitat d'inhibir aquesta vigilància. Els infants amb ansietat patològica o trastorns d'ansietat no adquireixen aquesta capacitat d'inhibició i senten desprotecció davant de perills inexistents. (Monguillot, 2012)

Diversos estudis recullen els trastorns d'ansietats amb més prevalença en l'etapa infantil. Segons un estudi de la Universitat Autònoma de Barcelona (2007-2008) es remarca que, en l'etapa mitjana de la infància, els trastorns d'ansietat més freqüents són el trastorn d'ansietat per separació (TAS), el trastorn d'ansietat generalitzada (TAG) i les fòbies específiques. Els dos primers mencionats tenen unes tasses de prevalença del 4,1% i 46%, respectivament. Pel que fan les fòbies específiques, destaquem la fòbia simple (a la foscor, als animals, a les xeringues...) i la fòbia social com el fet d'evitar anar a l'escola, amb una taxa de prevalença del 9,2% i 1%, respectivament. En menor freqüència, es dona també a aquesta etapa evolutiva el mutisme selectiu.

Pot succeir una comorbiditat entre els diferents trastorns d'ansietat presentats anteriorment. De fet, del 40 al 60% dels nens ansiosos compleixen criteris per més d'un trastorn d'ansietat (Benjamin, Costello i Warren, 1990; Kashani i Orvaschel, 1990).

Tanmateix, és freqüent la comorbiditat amb altres trastorns de la salut mental com és la depressió, de fet poden arribar a considerar-se integrants d'un ampli constructe d'angoixa emocional: l'afectivitat negativa d'ansietat. (Jané i Domènech, 2002)

Hi ha estudis que assenyalen que en aquesta correlació és deguda a un no tractament del trastorn de l'ansietat la infància o adolescència, que acaba fent aparèixer al trastorn depressiu (Gold, 2006).

Diversos estudis ens anomenen les causes que provoquen aquests trastorns o que augmenten el risc de patir-los. En l'estudi de Forcadell et al. (2019) s'afirma que aquestes poden estar relacionades amb factors genètics. Tanmateix, n'és una causa el contacte amb algunes substàncies durant l'embaràs com problemes greus de nutrició, el consum d'alcohol, tabac i altres drogues, consum de fàrmacs amb elevat nivell de cortisol, entre d'altres. L'estil de criança també està relacionat amb una major vulnerabilitat de patir aquests trastorns. Tal com Millet (2019), afirma: "Si tu no deixes que el teu fill caigui, experimenti el que és equivocar-se i s'enfronti a les seves pors, el que crees, amb la millor de les intencions, és una persona molt insegura que no es veu capaç d'enfrontar-se a la vida sense ajuda. I això és un generador clar d'ansietat. Sobreprotegir és desprotegir". Tanmateix, remarca les agendes, absolutament frenètiques, amb les que conviuen, que es relaciona directament amb la falta de temps per fer una activitat essencial en la infantesa: jugar. Un ambient familiar en excés crític i exigent, la dependència emocional, i en especial, l'acumulació d'estrès són també esdeveniments que predisposen l'aparició d'aquests trastorns (Ibáñez, 2012).

Es remarca, seguint a Aires (2014), que els factors de risc de l'ansietat en els infant són la genètica; els estils parentals, si aquests es centren en un estil de sobreprotecció; els aprenentatges, guiats per les conductes seves figures de referència, que influeixen en la seva conducta; els esdeveniments vitals estressants, com les pors, els problemes familiars, entre d'altres; i els ambients socials desfavorables, com els problemes de salut, les separacions o els problemes econòmics del cercle familiar.

Un estudi de Berman et al (2010) defineix l'evitació experiencial, com la manca de voluntat de suportar experiències internes desagradables com pensaments, emocions i records; i la sensibilitat de l'ansietat (AS), com la tendència a témer les sensacions corporals relacionades amb l'excitació basades en les creences que són perjudicials. Ambdues les relaciona de forma directa amb el risc

psicològic pel desenvolupament de la psicopatologia de l'ansietat. Tanmateix, un estudi de Francis i Roenmhild (2021) conclou que el fet que els pares pateixin sensibilitat de l'ansietat o por cap a la seva simptomatologia, té efectes indirectes significatius cap a què els fills també ho pateixin, així que remarca la necessitat d'intervenció en la prevenció de l'ansietat infantil.

## **4. Antecedents teòrics o pràctics de referències**

Aquest treball de final de grau, tal com indiquen els seus objectius, es focalitza en la identificació i autogestió de l'ansietat o angoixa. D'aquesta manera, la recerca d'antecedents teòrics o pràctics se centra en les estratègies i activitats de prevenció, aplicables en els centres educatius, amb l'objectiu que l'infant aprengui a identificar -la i a gestionar-la.

### **4.1. L'educació emocional com a estratègia d'intervenció**

Segons indica un estudi de Jiménez (s/d), els docents tenen una tasca clau quant a la prevenció i intervenció en les problemàtiques dels infants, ja que la majoria de temps els infants es troben al centre escolar, que és on es desenvolupen les seves habilitats socials, cíviques, etc. Per tant, tenen una major facilitat per reconèixer i actuar immediatament en els casos d'ansietat. No podem oblidar que en l'àmbit escolar també existeixen factors que desencadenen l'ansietat, com són les burles de qualsevol company, l'opinió dels altres, el rebuig, la por a ser castigat, la pressió i rendiment acadèmics, la competició, entre d'altres. De manera que és important tenir-ne constància amb la finalitat de prevenir que l'ansietat afecti el desenvolupament personal i l'accés a l'aprenentatge dels alumnes.

La intel·ligència emocional, segons Bisquerra (2009), és la capacitat per identificar les emocions pròpies i les dels altres, usar-les per facilitar el pensament, comprendre'n la complexitat i regular-les de manera apropiada. Tanmateix, afirma que investigacions en el camp de la psicologia han posat en

evidència una influència positiva de la intel·ligència emocional en l'ansietat, entre altres trastorns mentals.

Defineix, també les competències emocionals com la capacitat per gestionar de manera adient un conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per prendre consciència, comprendre, expressar i regular apropiadament els fenòmens emocionals i efectius. Diversos estudis remarquen la importància d'un treball idoni de les competències emocionals per comprendre el benestar emocional i apunten la utilitat de l'ús de mesures d'intervenció dirigides a fomentar les habilitats emocionals com a possibles estratègies per reduir les emocions negatives, dins les quals trobem l'ansietat (Salguero i Iruarrizaga, 2007).

El procés educatiu que té com a objectiu el desenvolupament d'aquestes competències emocionals és l'educació emocional, que és la resposta a les necessitats socials que no estan suficientment ateses en les àrees acadèmiques ordinàries, com la prevalença a l'ansietat. (Bisquerra, 2009).

Segons Goleman (1995), citat per Martín (2007) i Caballero (2007), la infància esdevé el moment ideal per a modelar les tendències emocionals que mostrarà al llarg de la seva trajectòria i l'evidència empírica demostra els enormes beneficis de la intel·ligència emocional. Tanmateix, en l'informe Delors (Unesco, 1998) s'afirma que l'educació emocional és un complement indispensable en el desenvolupament cognitiu i una eina fonamental de prevenció.

#### **4.2. La pràctica real de l'educació emocional**

Dins el currículum d'educació primària l'educació emocional es troba en l'àmbit de coneixement del medi i s'inclou en la dimensió salut i equilibri personal, on n'és un contingut clau juntament amb l'educació per a la salut; l'organització social; els principis i valors democràtics i la globalització, diferenciació i alteritat. Per tant, aquesta dimensió forma part de les quatre dimensions que s'inclouen en àmbit de coneixement del medi. Bisquerra (2017) afirma que la duració mínima estimada de les classes dedicades a l'educació emocional, segons el que indica el currículum, és de deu hores a l'any de pràctica real dins l'aula. Remarca que aquesta duració és el mínim, no l'òptim i, per tant, aposta per una

duració major i una implementació a través de la integració curricular i la transversalitat.

Bisquerra i Pérez (2012) afirmen que la manera més efectiva de posar en pràctica l'educació emocional a l'escola és aplicant programes, de forma planificada, intencional i sistemàtica, que incloguin metodologies vivencials i participatives que prevegin l'experiència personal del nen o nena en el seu entorn i les seves necessitats. Per aconseguir l'èxit d'aquests programes, doncs, és que aquesta estigui present en totes les àrees acadèmiques, amb la implicació de tot el professorat, de forma transversal.

Segons estudis de Bisquerra (s/d), per l'elaboració d'aquests programes emocionals és essencial que es sustentin en bases teòriques, així com no hi pot faltar un coneixement de la teoria de les intel·ligències múltiples de Howard Gardner i de la Intel·ligència Emocional. La teràpia emocional, doncs, ha aportat solidesa a la teoria i al mateix temps ha aportat exercicis i estratègies que poden ser utilitzades no només en el model cínic, sinó també en l'educació emocional amb caràcter de prevenció. L'autor afirma que s'haurien d'adquirir coneixements sobre les relacions entre emoció i salut, emoció i motivació, emoció i benestar, entre d'altres; partint del fet que l'avaluació és un aspecte intrínsec dels programes en qüestió.

A més a més, aquests programes contenen activitats molt variades que tenen com a objectiu el desenvolupament de competències emocionals. Entre les activitats més habituals trobem: la introspecció, la presa de consciència de les pròpies emocions i de les emocions dels altres, la potenciació de l'empatia, la regulació emocional, la gestió de la ira, la relaxació, la meditació, la respiració, la consciència plena (*mindfulness*), el desenvolupament de l'autoestima, l'autonomia emocional, l'autoconfiança, les habilitats socioemocionals, les habilitats d'afrontament, les habilitats de vida, fer conscient el benestar, desenvolupar comportaments pro socials, la presa de consciència de la pròpia responsabilitat, els jocs, els jocs de rol, la simulació, la dramatització, la lectura emocional, els grups de discussió, l'escola activa, l'atenció plena, l'aprendre a fluir, etc.

Centrant-nos en les tècniques i activitats de relaxació, i directament en la pràctica del *mindfulness*, remarcar un estudi de Torrents (2012-2013) que afirma que aquesta pot promoure una millor relació amb les sensacions cognitives, emocionals i físiques d'un mateix. El fet d'observar la por, l'ansietat i el pànic amb una atenció constant, una consciència centrada en el present, d'acceptació i compassió per un mateix, pot promoure la llibertat psicològica, oferint un mitjà més sa i efectiu de relacionar-se amb les nostres sensacions interiors de por i ansietat, per tant, la seva pràctica pot millorar la tolerància a l'angoixa, rebutjant l'evitació habitual i potenciant l'autoregulació adaptativa i el funcionament saludable de cos i ment.

Altrament, Bisquerra (2017) al·lega l'existència de material específic per treballar, a través de l'educació emocional, temàtiques com l'empatia, l'assetjament escolar, la interioritat, entre d'altres. Remarca, també, els instruments didàctics específics per a treballar l'educació emocional en algunes matèries com en vocabulari emocional i llenguatge, en educació física emocional, en matemàtica emocional, entre d'altres. Tanmateix, fa referència l'existència de material per treballar la lectura emocional i destaca escriptors com Begoña Ibarrola o Prunés, amb la creació de col·leccions de contes per treballar l'educació emocional en català.

#### **4.3. La gestió emocional a través dels contes**

Un estudi de SomDocents (2019) destaca algunes funcionalitats de la lectura de contes que treballen les emocions. Per una banda, la identificació d'experiències pròpies en les històries o anècdotes dels personatges dels contes, és a dir, no només hi ha una identificació per la semblança física sinó perquè senten el mateix. Aquesta funcionalitat els ajuda a entendre les pròpies emocions per poder gestionar-les, així com els permet entendre experiències vitals passades o futures. Així doncs, els permet alliberar ansietats, ja que projecten les seves pors i angories en els personatges. L'altra funcionalitat de la lectura que esmenta és l'adquisició de vocabulari emocional que els permet el reconeixement de les emocions pròpies i alienes i l'avaluació de la intensitat d'aquestes.

L'estudi també considera que la lectura de contes que treballen les emocions permeten en el lector un entrenament, des d'una posició de seguretat, en

situacions de càrrega emocional elevada. D'aquesta manera, aquestes lectures els proporcionen estratègies i eines per abordar situacions adverses, que els condueixen cap a trencar amb la seva zona de confort i adquirir habilitats per fer front a noves realitats.

Amb tot es fomenta la seva autoestima, l'automotivació, l'esforç i l'optimisme a través de l'empatia que els porta a identificar-se en els personatges i reflexionar sobre la capacitat que aquests tenen per afrontar dificultats semblants a les nostres i superar-les amb èxit. Aconseguint, així, una normalització en les situacions adverses viscudes i un acompanyament en la gestió d'aquestes.

## **5. Metodologia**

La recerca per a la realització d'aquest Treball de Final de Grau s'ha dut a terme a través de diverses fonts d'informació. Per una banda els conceptes i argumentacions exposades han estat consultades a través de 5 articles que provenen de revistes científiques: en 2 dels quals se m'ha possibilitat l'accés a través de la base de dades *WoS* i els altres 3 provenen de la base de dades científiques *PubMed*. També, he consultat 2 articles científics extrets de les bases de dades científiques *Scielo* i *Dialnet*.

Per complementar la meua recerca bibliogràfica he consultat 2 revistes i 3 articles de divulgació pedagògica, així com 2 llibres dels autors Bisquerra i Echeburúa, respectivament. Tanmateix, he extret diversos documents a través dels dipòsits d'universitats del país, de manera que he consultat un Projecte Final de Postgrau, una tesi Doctoral i dos documents acadèmics de formació a professionals en educació i psicologia. Per completar aquesta recerca bibliogràfica he consultat 7 blocs i portals relacionats amb salut mental i psicologia, alguns d'aquests deriven d'Hospitals com l'Hospital Clínic de Barcelona o l'Hospital Sant Joan de Déu; i, també de centres de Psicologia Clínica. El conjunt dels documents esmentats en aquest paràgraf no es consideren científics, però m'han permès dur a terme aportacions molt



interessants especialitzades en educació i ansietat, les quals han estat molt significatives per completar la meua recerca.

El mètode més utilitzat per la recerca d'aquestes fonts ha estat la revisió de les bibliografies de cada document, que m'han portat a la lectura d'altres fonts d'informació referenciades, i així successivament, fins a completar la pròpia cerca bibliogràfica.

Tanmateix, la part pràctica del treball ha estat fruit, inicialment, d'una experiència pròpia de situació d'ansietat i continua durant l'elaboració del Treball de Final de Grau en qüestió. De manera que ha estat sustentat per una banda, pels sentiments i emocions viscuts en la pròpia experiència personal i, per l'altra banda, a través de la informació i conceptes cercats i consultats en aquest treball extrets de les fonts d'informació anteriorment esmentades.

## **6. Anàlisi**

Per tal d'afrontar la part pràctica del treball he dut a terme una anàlisi que m'ha permès realitzar una connexió entre la informació cercada en la part de recerca en fonts d'informació i la part de revisió de materials i experiències existents per abordar l'ansietat a l'aula. D'aquesta relació que connecta les idees i conceptes cercats he pogut extreure unes evidències que m'han portat a la realització determinada del material creat.

La recerca del material revisat específic de la temàtica m'ha conduït a conèixer les metodologies actuals més freqüents que s'utilitzen per treballar l'emoció a les aules. No obstant, aquesta recerca teòrica també m'ha permès evidenciar les poques hores que es dediquen a aquestes metodologies en les escoles de primària, atenent també la poca dedicació cap a l'emoció de l'ansietat o angoixa, desconeguda per molts infants. Tanmateix, m'ha permès veure que no hi ha pràcticament materials relacionats a atendre i treballar aquesta emoció.

Centrant la mirada cap a l'emoció, més enllà del treball a l'aula, he observat i reflexionat sobre com tot el que jo vaig sentir s'identifica en evidències

científiques sobre la temàtica. Tanmateix, he volgut plasmar en el material la simptomatologia pròpia de l'emoció i la que es presenta en més freqüència en els infants, la qual coincideix amb el que jo vaig sentir. A més a més, també he recorregut a diverses causes que són comunes dins l'etapa evolutiva en la qual es dirigeix el conte, 2n de primària. Així com també es donen estratègies per combatre l'emoció, relacionades amb les que han estat més significatives per mi i que poden esdevenir d'ajuda per un infant en aquesta situació, sustentades també en evidències científiques cercades en la part teòrica o de recerca del treball.

La part més pràctica del treball, que ha estat el procés d'il·lustració del material dut a terme per un infant, m'ha permès valorar la utilitat i necessitat d'una eina per treballar aquesta emoció. Aquest treball emocional a través de la lectura del conte ha estat per ella una eina introductòria al coneixement de l'emoció de l'ansietat i li ha permès comparar i compartir vivències pròpies de situacions adverses semblants, conèixer vocabulari emocional i estratègies d'autogestió, generar-se preguntes en relació amb la temàtica, entre d'altres.

Així doncs, la informació cercada m'ha permès observar la necessitat de creació i ús de materials per tal d'abordar aquesta emoció tan recurrent en els infants, tenint en compte que un treball de prevenció de la qual afavoreix aquesta autogestió i identificació per fer-ne front, també, en l'edat adulta. Tanmateix, la part pràctica m'ha permès evidenciar l'eficiència de la utilitat dels contes com a eina didàctica per treballar l'ansietat o l'angoixa, així com també com a eina estratègica per la prevenció d'aquesta, atenent-nos a la identificació i autogestió de la mateixa a través dels personatges i de les situacions que aquests afronten. De manera que el material que començo a crear mesos enrere pren importància i esdevé la part central d'aquest treball, sent també un projecte personal molt significatiu per mi.

## **7. Conte infantil per facilitar el treball de l'angoixa a l'aula**

### **7.1. Descripció del material**

El material, fruit d'aquest procés, és un conte infantil que possibilita el treball de l'ansietat o angoixa a l'aula, atenent i proporcionant així estratègies per l'autogestió i la identificació d'aquesta. Aquesta eina didàctica, adjuntada a l'annex del treball, es presenta en format digital en format PDF i és il·lustrada en mans d'una nena de nou anys. Tanmateix, compta amb una guia pràctica pel professorat (Annex) que ofereix orientacions per posar en pràctica aquest material i, així, afavorir-ne el treball a les aules. Aquesta guia ha estat elaborada d'acord amb evidències científiques identificades sobre la temàtica en qüestió i està pensada per un treball en un grup classe de 2n de primària. No obstant això, aquest instrument didàctic creat pot ser un material per a les etapes d'educació infantil i primària, tot depèn de la funció que hi donem a l'eina, al treball que se'n deriva a través de la qual i als recursos que utilitzem per a arribar a la comprensió dels aspectes que considerem adequats per cada etapa evolutiva.

### **7.2. Creació del material**

El procés d'escriptura d'aquest conte infantil es caracteritza per haver estat elaborat en un procés llarg i significatiu, concretament en un període de temps de 7 mesos. La redacció del qual comença en una pròpia experiència de situació d'ansietat i continua durant l'elaboració del Treball de Final de Grau en qüestió. Durant el procés de relacionar tots els conceptes adquirits a partir de la recerca en diverses fonts i basant-se en evidències científiques amb la meua experiència pròpia, aquest ha estat modificat diverses vegades fins a aconseguir el producte final, el qual s'ajusta perfectament al que jo esperava.

L'elaboració de les il·lustracions ha estat un projecte paral·lel elaborat conjuntament amb una nena de 9 anys, la Sira. Aquest ha consistit en una proposta d'expressió plàstica, a partir de la selecció de diverses seqüències de la història narrada en el conte. Els dibuixos han estat consensuats entre les dues, però tenint en compte, en la mesura possible, la major part de les aportacions i

idees de l'infant. En tot el procés s'ha buscat que el dibuix sigui un mitjà d'expressió que li permeti plasmar allò que senti i se li desperti dins seu quan escolta el conte. Aquests dibuixos, doncs, estan realitzats a mà i, posteriorment, escanejats i adherits a la part escrita del conte. Les dues parts han estat unides utilitzant la plataforma Word, convertit posteriorment en PDF tal com es plasma en el producte final d'aquesta creació.

No descarto en un futur elaborar de forma física aquest conte infantil, ja que aquesta era la idea que tenia en iniciar aquest projecte, però que he hagut d'adaptar per qüestions de temps i termini d'entrega.

### **7.3. Anàlisi del material**

La història narrada en el conte descriu evidències que ens porten a identificar i a gestionar l'ansietat o angouxa, a través de la història de la Kàtia, la protagonista del conte. Ella viu en primera persona aquesta emoció, la qual desconeix i intenta entendre a través de factors externs. No és fins que rep un bon consell de la seva àvia, una persona de referència per ella, quan reconduïx la situació i aprèn a identificar i a gestionar la mateixa emoció de l'ansietat.

En el conte infantil, com he comentat anteriorment, es plasmen conceptes d'identificació de l'angoixa a través d'alguns exemples de la simptomatologia que aquesta presenta. Pel que fan les manifestacions conductuals es descriu la pèrdua de motivació i interès, la inquietud, les conductes de fugida i evitació i l'aïllament social; de les manifestacions cognitives se simbolitzen, principalment, els estats de preocupació constants; i de les manifestacions somàtiques o fisiològiques s'identifiquen els dolors de panxa, el pessigolleig i l'opressió al pit. Tanmateix, es plasmen alguns exemples de les causes de l'ansietat en la protagonista com passar moments complicats degut a paraules que l'han afectat per part de companys i companyes o persones de referència, situacions en les quals s'ha sentit incòmoda i escenes on la protagonista sent enveja, por i ràbia. També, estratègies per la gestió de l'angoixa com compartir les preocupacions amb persones de referència, centrar l'atenció cap a un mateix, escoltar-se per entendre's, fer tot allò que ens fa feliços, compartir els malestars, entre d'altres.

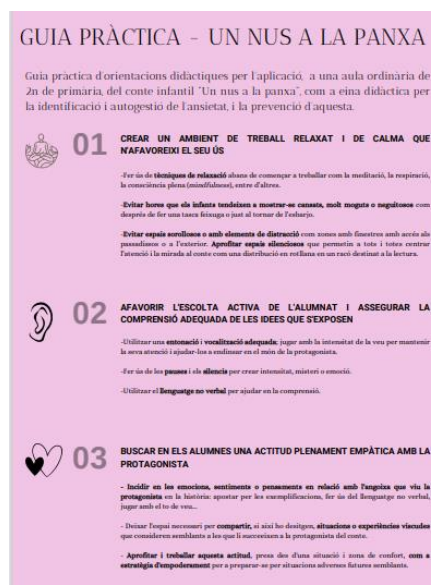
Aquesta eina, com a treball de prevenció de l'ansietat, busca que l'alumne se submergeixi en les emocions de la protagonista, aconseguint així una actitud empàtica activa que li permeti viure l'emoció a flor de pell, però des d'una zona de confort. Aquesta experiència prèvia a través d'un conte infantil és, doncs, una estratègia que ens prepara per fer front a situacions adverses futures similars, que ens condueix cap a l'adquisició de vocabulari emocional i d'eines per identificar i autogestionar una situació d'ansietat o angoixa.

En el procés d'aquest treball pràctic he pogut valorar les reflexions i conclusions que la il·lustradora, la Sira, ha extret de la narració del conte, gràcies a les aportacions i a la interpretació que es plasma a través dels dibuixos. Aquest treball dut a terme podria ser una dinàmica a treballar amb el conte infantil sent, fins i tot, una proposta d'avaluació a través de l'expressió plàstica. De manera que reflexiono i observo que podria ser una activitat eficaç per realitzar durant la lectura del conte per treballar l'ansietat a l'aula.

#### 7.4. Guia pràctica pel professorat

La guia pràctica pel professorat és un material que complementa la creació principal d'aquest Treball de Final de Grau, el document de guia corresponent es pot consultar a l'annex d'aquest treball.

Es tracta d'una eina que afavoreix el treball del conte infantil "Un nus a la panxa" dotant al professorat d'orientacions didàctiques que els permetin posar en pràctica de forma eficient aquest material en una aula de 2n de primària. Aquestes orientacions exposades estan basades en evidències científiques i extretes, doncs, dels coneixements adquirits al llarg d'aquest procés.



IL·LUSTRACIÓ 1: GUIA PRÀCTICA. UN NUS A LA PANXA

Primerament, s'incideix en la **importància de crear un ambient de treball a l'aula que sigui relaxat i de calma i que propici fer un bon ús d'aquesta eina.**

Aquest fet el podem aconseguir fent ús de tècniques de relaxació com la meditació, la respiració o la consciència plena (*mindfulness*), que com l'estudi de Torrents (2012-2013) aquesta última tècnica permetrà als alumnes una millor connexió amb les seves sensacions emocionals, promovent una consciència centrada en el present. És important també evitar fer ús d'aquest material en estones que els infants es mostren cansats, neguitosos o molt moguts, ja que incidiran en l'efectivitat dels objectius del material. Així com cal procurar evitar espais sorollosos o amb elements que tendeixen a la distracció; de manera que és important optar per espais silenciosos que els permetin centrar l'atenció amb el material i el treball que se'n deriva.

Tanmateix, es remarca la **importància d'afavorir l'escolta activa i assegurar la comprensió adequada de la narració i les idees que aquesta exposa**. De manera que es recomana utilitzar una bona entonació i vocalització adequada i mantenir l'atenció dels alumnes jugant amb la intensitat de la veu. També, fent un bon ús dels silencis i les pauses per endinsar-los en el món de la protagonista i generar emocions dins seu o crear aquest misteri arran de la història narrada. Es remarca, finalment, que utilitzar el llenguatge verbal també beneficia aquest punt i afavoreix la comprensió.

En tercer lloc es posa atenció al fet **d'aconseguir una actitud plenament empàtica amb la protagonista**, que permeti als alumnes sentir el que ella sent però des d'una zona de confort, des d'una zona sense perill. Aquest fet es qualifica d'entrenament i fa que aquesta identificació amb la protagonista esdevingui un treball de prevenció per adquirir eines i afrontar situacions adverses semblants que els puguin succeir. De la mateixa manera que ens dona aquest acompanyament en la gestió de l'ansietat també ens possibilita un treball d'empoderament cap a la superació de situacions adverses futures semblants.

Un altre punt rellevant a destacar per l'efectivitat d'aquest material didàctic és la **realització d'activitats** que sorgeixen **a partir de la lectura d'aquest conte**. Es recomana que aquestes es plantegin abans, durant i després de la lectura d'aquest conte, així com que s'adeqüin a l'edat dels i les alumnes. Aquest fet afavoreix a la comprensió i a l'escolta activa de l'alumnat, ambdós relacionats amb intentar endinsar-los a viure la història amb una actitud empàtica.

Tanmateix, es remarca la importància d'apostar per activitats de metodologies cooperatives, formant grups de treball, prèviament escollits, valorant que la relació entre els components sigui de calma i seguretat. Es recomana que les activitats plantejades estiguin orientades a assolir els objectius de l'eina didàctica, de manera que permetin un treball de la identificació i autogestió de l'ansietat o angixa. Així doncs, es busca un treball d'adquisició de llenguatge emocional i d'identificació i valoració d'estratègies i eines per la gestió d'aquesta emoció. Donant, també, un espai per compartir experiències viscudes o anècdotes que els despertin la història i els successos viscuts per la protagonista, i així permetre reflexions personals i significatives per l'alumnat.

Finalment, s'orienta al professorat a fer ús d'aquest material i de tots els continguts que l'acompanyen **apostant per una dinàmica transversal i interdisciplinària a la qual recórrer al llarg del curs**. Es busca que no esdevingui una activitat aïllada, és a dir, que els coneixements apresos es treballin en altres situacions d'aula quan es cregui necessari, com en resolucions de conflictes tant a l'aula com a l'esbarjo. Sent un tema recurrent també en assemblees o en altres ocasions que sorgeixi de manera espontània. De manera que s'aposti per la normalització d'aquesta emoció i que els i les alumnes es formin per ser capaços d'identificar-la i d'autogestionar-la.

### **7.5. Supervisió del material i avaluació**

La supervisió del material estarà enfocada a les orientacions que s'indiquen a la guia pràctica, la qual resta oberta a canvis segons el grau d'assoliment dels resultats que provoquin el conte infantil "Un nus a la panxa". Les modificacions pertinents es faran atenent a l'avaluació que el o la professional que condueix aquesta posada en pràctica, la qual estarà sustentada principalment per l'observació amb l'ajuda d'una rúbrica d'autoavaluació individual exposada a continuació, que ens permet centrar la mirada en aspectes que valoren el grau d'assoliment dels objectius generals proposats per aquesta eina didàctica.

Ítems a valorar	Assoliment alt	Assoliment mig	Assoliment baix
<b>Comprensió de la narració i interiorització de les idees exposades</b>	L'alumne comprèn la totalitat de les manifestacions de l'ansietat plasmades en el conte, així com les causes i les estratègies que la protagonista utilitza per afrontar aquesta emoció.	L'alumne comprèn algunes manifestacions de l'ansietat plasmades en el conte, així com algunes causes i estratègies que la protagonista utilitza per afrontar aquesta emoció.	L'alumne comprèn una minoria o cap manifestació de l'ansietat plasmada en el conte, així com tampoc les causes ni les estratègies que la protagonista utilitza per afrontar aquesta emoció.
<b>Adquisició de vocabulari emocional relacionat amb l'ansietat</b>	L'infant adquireix un gran ventall de vocabulari emocional, fins i tot més del que es proporciona en el conte, i l'utilitza en situacions d'aula.	L'infant adquireix el vocabulari emocional que es proporciona en el conte.	L'infant gairebé no adquireix vocabulari emocional.
<b>Comparació d'experiències pròpies amb l'experiència de la protagonista en relació amb l'ansietat</b>	L'infant relaciona clarament experiències viscudes en primera persona o en persones del seu entorn, semblants a la situació que viu la protagonista del conte.	L'infant fa comparacions d'experiències viscudes en primera persona amb la situació que viu la protagonista, però no acaba de relacionar els conceptes de forma adequada.	L'infant fa comparacions errònies o no relaciona experiències pròpies amb la situació que viu la protagonista del conte.
<b>Participació activa</b>	L'infant presenta una escolta activa en la narració del conte i una actitud activa en les activitats o dinàmiques que se'n deriven.	L'infant presenta una escolta activa en la narració del conte, però no una actitud activa en les activitats o dinàmiques que se'n deriven; o a l'inrevés.	L'infant no presenta una escolta activa en la narració del conte ni una actitud activa en les activitats o dinàmiques que se'n deriven.
<b>Actitud empàtica</b>	L'infant assoleix una actitud plenament empàtica amb la protagonista en tota la narració.	L'infant assoleix una actitud empàtica en algunes de les situacions que viu la protagonista.	L'infant no assoleix una actitud empàtica.
<b>Ús i normalització del treball de l'emoció en altres situacions d'aula</b>	L'infant fa un ús adequat dels coneixements adquirits en la narració del conte i en les activitats que se'n deriven, en altres escenaris o situacions d'aula al llarg del curs.	L'infant fa un ús adequat dels coneixements adquirits a la narració del conte i en les activitats que se'n deriven en algunes situacions d'aula, però necessita un recordatori per tal d'aplicar-los.	L'infant no fa ús dels coneixements adquirits en la narració del conte i en les activitats que se'n deriven.



## 8. Conclusions

Al llarg d'aquest Treball de Final de Grau he interioritzat un seguit de conceptes que m'han permès dur a terme una reflexió crítica sobre el treball de l'ansietat a les aules d'educació primària. A continuació es presenten les conclusions extretes des de l'inici del procés fins a la creació final del conte infantil "Un nus a la panxa".

Principalment, remarcar **l'assoliment dels objectius**, tan general com específics, del treball en qüestió, els quals s'han assolit amb èxit i m'han permès concloure aquest procés amb una clara adquisició de coneixements i eines per poder fer front a un treball de l'ansietat a les aules, així com valorar-ne la importància. L'assoliment dels objectius específics plantejats és el que m'ha permès fer una reflexió molt més crítica envers la temàtica escollida. Remarcar que els conceptes interioritzats en la recerca, extrets de múltiples fonts d'informació, són els que han modulats i conduït el rumb en la creació del conte, doncs m'han portat a l'assoliment de l'objectiu general.

Amb tot, concloc que **un treball adequat de prevenció de l'ansietat o angixa en l'etapa d'educació primària és primordial** per prevenir trastorns d'ansietat o conseqüències que deriven a altres problemàtiques que afecten el desenvolupament i als aprenentatges dels infants.

**L'escola és un escenari idoni** per dur a terme aquest treball d'identificació i autogestió de l'angoixa, doncs **la tasca dels docents** és rellevant en aquest procés. Aquest fet és degut a la gran quantitat d'hores que compateixen amb els infants en l'àmbit escolar, on es troben múltiples factors que desencadenen l'ansietat infantil.

Tenint en compte, també, que la infància és el moment ideal per modelar les tendències emocionals dels infants, actualment s'aposta per **l'educació emocional** com a estratègia d'intervenció de l'emoció en qüestió, i les que se'n deriven. Aquest procés educatiu permet el desenvolupament de les **competències emocionals**, que condueixen a l'adquisició dels coneixements per desenvolupar la **intel·ligència emocional**, completament necessària per a

la interiorització de coneixements, habilitats, capacitats i actituds que ens porten a la identificació i autogestió de l'angoixa o ansietat.

Per posar en pràctica l'educació emocional de forma efectiva, les escoles generalment aposten per **programes transversals**, prèviament planificats, que inclouen metodologies vivencials, participatives i inclusives, per tal de desenvolupar aquestes competències emocionals.

Entre les activitats més habituals d'aquests programes trobem la **lectura emocional**, la qual es valora amb una alta efectivitat i funcionalitat respecte a la prevenció i gestió de les emocions. Es destaca l'empatia que aquesta activitat genera en els infants, que alhora els permet combatre situacions adverses des d'una posició de seguretat, proporcionant les eines i estratègies necessàries per identificar i fer front a aquests escenaris.

No obstant, **les hores que es dediquen a l'educació emocional són mínimes** al llarg del curs educatiu i encara que cada vegada s'estan dedicant més recursos al treball emocional a les aules, aquestes **no són suficients**.

Finalment, remarcar que el material creat engloba els coneixements apresos al llarg d'aquest procés. Tot i que el format previst inicialment era la creació d'un conte físic, aquest s'ha hagut d'ajustar al temps i terminis d'entrega i ha pres una forma que ha superat les meves expectatives. L'oportunitat de crear-lo conjuntament amb una nena de nou anys m'ha conduït a valorar positivament l'efectivitat i funcionalitat d'aquesta eina, així com la necessitat de conèixer i treballar aquesta emoció. És important tenir en compte que no es tanquen les portes a aquest projecte i que es pretén donar una continuïtat a aquest material.

El conte infantil **“Un nus a la panxa”** amaga, entre línies, situacions personals viscudes que fan que hagi esdevingut una eina d'expressió per la gestió de la meva ansietat. És per això que aquest projecte i el procés de tot el Treball de Final Grau tenen, per mi, un gran valor emocional en un període de temps que m'ha marcat significativament i m'ha portat a reafirmar la gran **necessitat de tractar aquesta emoció en l'etapa d'educació primària**.

## 9. Referències bibliogràfiques

- Aires González, M. M. (2014). *Trastornos de ansiedad y trastornos relacionados con traumas y factores de estrés en la infancia*. En M.M. Aires González, S. Herrero Remuzgo, E.M. Padilla Muñoz y E.M Rubio Zarzuela (coords.), *Psicopatología en el contexto escolar: Lecciones teórico-prácticas para maestros*. Pirámide.
- Benjamin, R.S.; Costello, E.J., Warren, M. (1990). *Anxiety disorders in a pediatric sample*. *Journal of Anxiety Disorders*. SCIENCE DIRECT <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0887618590900277>
- Berman, N. C., Wheaton, M. G., McGrath, P., & Abramowitz, J. S. (2010). Predicting anxiety: the role of experiential avoidance and anxiety sensitivity. *Journal of anxiety disorders*, 24(1), 109–113. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2009.09.005>
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones (Educar, instruir nº 4)* (1.ª ed.). Editorial Síntesis, S. A.
- Bisquerra, R. (2017). *Educació emocional: de la recerca a la pràctica fonamentada*. Publicacions IEC. <http://www.publicacions.iec.cat>
- Bisquerra, R. (s/d). *Orientación psicopedagógica y educación emocional en la educación formal y no formal*. @gora Digit@l. Revista Científica Electrónica, 2.
- Bisquerra, R., & Pèrez, N. (2012). *Importància i necessitat de l'educació emocional a la infància i l'adolescència*. Butlletí d'Inf@ncia. [https://educaciodigital.cat/inseugenixammar/moodle/pluginfile.php/2156/mod\\_resource/content/1/Article\\_Bisquerra.pdf](https://educaciodigital.cat/inseugenixammar/moodle/pluginfile.php/2156/mod_resource/content/1/Article_Bisquerra.pdf)
- Caballero, A. (2007). *La educación emocional, un beneficio para la escuela, la persona y la sociedad*. EducaWeb.

[https://www.researchgate.net/profile/Presentacion-Caballero-Garcia/publication/288181783\\_La\\_educacion\\_emocional\\_un\\_beneficio\\_para\\_la\\_escuela\\_la\\_persona\\_y\\_la\\_sociedad\\_Educacion\\_Emocional/links/567ed2c808ae051f9ae66400/La-educacion-emocional-un-beneficio-para-la-escuela-la-persona-y-la-sociedad-Educacion-Emocional.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Presentacion-Caballero-Garcia/publication/288181783_La_educacion_emocional_un_beneficio_para_la_escuela_la_persona_y_la_sociedad_Educacion_Emocional/links/567ed2c808ae051f9ae66400/La-educacion-emocional-un-beneficio-para-la-escuela-la-persona-y-la-sociedad-Educacion-Emocional.pdf)

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2021). *Ansiedad, depresión y salud mental infantil* | CDC. CDC. <https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/spanish/anxiety.html>
- Echeburúa, E. I de Corral, P. (2009). *Trastornos de ansiedad en la infancia y adolescencia*. Madrid: Piràmide.
- *Els nens i l'ansietat: quan no és només qüestió de nervis*. (2020). FAROS HSJBCN. <https://faros.hsjdbcn.org/ca/articulo/nens-lansietat-quan-no-nomes-questio-nervis>
- Forcadell, E., Lázaro, L., Fullana, M. À., & Lera, S. (2019). *Causes dels Trastorns d'Ansietat*. Clínic Barcelona. <https://www.clinicbarcelona.org/ca/asistencia/malalties/trastorns-dansietat/causes-i-factors-de-risc>
- Francis, S. E., Roemhild, E. (2021). *Assessing parental cognitions about child anxiety: Are parents' thoughts about child anxiety associated with child anxiety and anxiety sensitivity?*. *Journal of Anxiety Disorders*. ELSEVIER. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33894551/>
- Gold, D. A. (2006). *Trastornos de ansiedad en niños*. Scielo Uruguay. <http://www.scielo.edu.uy/pdf/adp/v77n1/v77n1a08.pdf>
- Ibañez, R. M. (2013). *Causes de l'ansietat*. Centre Guia SCP. <https://centreguia.cat/ca/professionals/rosa-maria-ibanez/articles-premsa/379-causes-de-lansietat>

- ITAE Psicologia. (2019). *Ansietat Infantil: Síntomes i tractament*. ITAE Psicologia. <https://itaepsicologia.com/ca/ansietat-infantil/>
  
- Jané, M. C., & Domènech, E. (2002). *Com detectar a l'escola els preescolars amb problemes emocionals i afectius?*. Suports: revista catalana d'educació especial i d'atenció a la diversitat. <https://www.raco.cat/index.php/Suports/article/view/102045/0>
  
- Kindt, M., & Van Den Hout, M. (2001). *Selective attention and anxiety: A perspective on developmental issues and the casual status*. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, Vol. 23, No, 3. [https://www.researchgate.net/publication/226772408\\_Selective\\_Attention\\_and\\_Anxiety\\_A\\_Perspective\\_on\\_Developmental\\_Issues\\_and\\_the\\_Causal\\_Status](https://www.researchgate.net/publication/226772408_Selective_Attention_and_Anxiety_A_Perspective_on_Developmental_Issues_and_the_Causal_Status)
  
- Millet, E. (2019). *Nens i ansietat: binomi enverinat / Entrevistat per Marc Serrano*. ARA. [https://criatures.ara.cat/infancia/nens-ansietat-senyals-alerta\\_1\\_2608026.html](https://criatures.ara.cat/infancia/nens-ansietat-senyals-alerta_1_2608026.html)
  
- Monguillot, M. (2012) *Estils Educatius i Ansietat Infantil: Un Model Conceptual basat en les diferències de gènere*. [Tesi doctoral, Universitat Autònoma de Barcelona, Facultat de Psicologia. ] TDX. <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/121597/mm1de1.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
  
- Salguero, J. M., & Iruarrizaga, I. (2007). *RELACIONES ENTRE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EMOCIONALIDAD NEGATIVA: ANSIEDAD, IRA Y TRISTEZA/DEPRESIÓN*. Infocop. [http://www.infocop.es/view\\_article.asp?id=1354](http://www.infocop.es/view_article.asp?id=1354)
  
- Sánchez-Monge, M. (2020). *Ansiedad*. CuidatePlus. <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psiquiatricas/ansiedad.html>

- SomDocents (2019). *Els contes com a eina d'aprenentatge emocional*. SOMDOCENTS.
- Torrents, S. (2012–2013). *Educació emocional i mindfulness*. Dipòsit UB. Treball de Final de Postgrau.  
<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/58633/8/Educaci%c3%b3%20emocional%20i%20mindfulness.pdf>
- Universitat Autònoma de Barcelona. (2007–2008). *Ansiedad (aspectos conceptuales) y Trastornos de Ansiedad en niños y adolescentes*.  
<http://www.paidopsiquiatria.cat/archivos/Trastornos Ansiedad 0 07-09 M2.pdf>

## 10. Annexos

### 10.1. Guia pràctica “Un nus a la panxa”

## GUIA PRÀCTICA – UN NUS A LA PANXA

Guia pràctica d'orientacions didàctiques per l'aplicació, a una aula ordinària de 2n de primària, del conte infantil “Un nus a la panxa”, com a eina didàctica per la identificació i autogestió de l'ansietat, i la prevenció d'aquesta.



### 01

#### CREAR UN AMBIENT DE TREBALL RELAXAT I DE CALMA QUE N'AFAVOREIXI EL SEU ÚS

-Fer ús de **tècniques de relaxació** abans de començar a treballar com la meditació, la respiració, la consciència plena (*mindfulness*), entre d'altres.

-**Evitar hores que els infants tendeixen a mostrar-se cansats, molt moguts o neguitosos** com després de fer una tasca feixuga o just al tornar de l'esbarjo.

-**Evitar espais sorollosos o amb elements de distracció** com zones amb finestres amb accés als passadissos o a l'exterior. **Aprofitar espais silenciosos** que permetin a tots i totes centrar l'atenció i la mirada al conte com una distribució en rotllana en un racó destinat a la lectura.



### 02

#### AFAVORIR L'ESCOLTA ACTIVA DE L'ALUMNAT I ASSEGURAR LA COMPRENSIÓ ADEQUADA DE LES IDEES QUE S'EXPOSEN

-Utilitzar una **entonació i vocalització adequada**: jugar amb la intensitat de la veu per mantenir la seva atenció i ajudar-los a endinsar en el món de la protagonista.

-Fer ús de les **pauses** i els **silencis** per crear intensitat, misteri o emoció.

-Utilitzar el **llenguatge no verbal** per ajudar en la comprensió.



### 03

#### BUSCAR EN ELS ALUMNES UNA ACTITUD PLENAMENT EMPÀTICA AMB LA PROTAGONISTA

- **Incidir en les emocions, sentiments o pensaments en relació amb l'angoixa que viu la protagonista** en la història: apostar per les exemplificacions, fer ús del llenguatge no verbal, jugar amb el to de veu...

- Deixar l'espai necessari per **compartir**, si així ho desitgen, **situacions o experiències viscudes** que consideren semblants a les que li succeeixen a la protagonista del conte.

- **Aprofitar i treballar aquesta actitud**, presa des d'una situació i zona de confort, **com a estratègia d'empoderament** per a preparar-se per situacions adverses futures semblants.



## 04

### REALITZAR ACTIVITATS ABANS, DURANT I DESPRÉS DE LA LECTURA DEL CONTE ADEQUADES A L'EDAT

- Plantejar activitats que afavoreixin un **treball de la identificació de l'ansietat**, que permetin l'**adquisició del llenguatge emocional**: identificació de la simptomatologia que presenta la protagonista, identificació de les causes i orígens de l'emoció, cerca del vocabulari específic relacionat amb l'emoció, entre d'altres.
- Plantejar activitats que afavoreixin un **treball de l'autogestió de l'ansietat**, que permetin als alumnes plasmar experiències viscudes o anècdotes, en les quals hi hagi una semblança amb el personatge en relació amb les emocions o sentiments: identificació i valoració de les estratègies que emprà la protagonista o que se li proporcionen, reflexions sobre altres estratègies possibles per fer front a la situació adversa en la qual es troba, entre d'altres.
- Apostar per activitats que requereixen un **treball cooperatiu**, tenint en compte realitzar grups amb infants que els proporcionin un ambient de calma i de seguretat.



## 05

### APOSTAR PER UNA DINÀMICA TRANSVERSAL I INTERDISCIPLINÀRIA PARTINT DE L'ÚS D'AQUEST MATERIAL

- **Normalitzar el treball de l'ansietat a l'aula**, fent que els **conceptes i coneixements apresos** en les dinàmiques que sorgeixen a partir de l'ús d'aquest material no formin part d'una activitat aïllada, sinó que siguin d'**ús recurrent al llarg del curs**.
- **Treballar la identificació i la gestió de l'emoció sempre que es cregui necessari**, independentment de l'horari d'aula. Aprofitar les estones d'assemblees o debats; o les situacions que sorgeixi de manera espontània com en resolucions de conflictes en l'aula o en l'esbarjo.

## 10.2. Conte Infantil “Un nus a la panxa”





# UN NUS A LA PANXA

IRENE RODRÍGUEZ DOMINGO

IL·LUSTRAT PER SIRA ROMERO SOLÀ





La Kàtia era una noia curiosa. Sempre portava una lupa a la mà i no es perdia res del que passava al seu voltant.

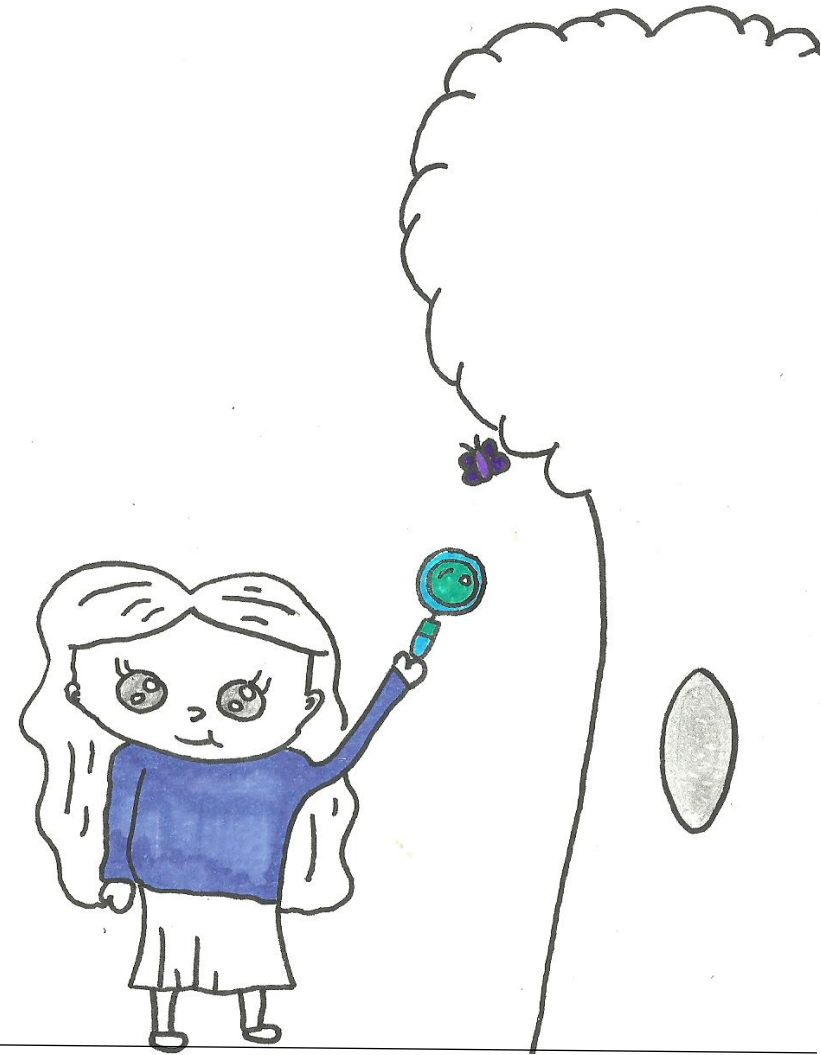
L'apassionava jugar amb els que més estima i compartir amb elles i ells aquelles coses que, en el seu dia a dia, anava descobrint.



- Que contenta estàs sempre Kàtia! Com t'ho fas?  
– Li va dir un dia la seva amiga Paula.

La veritat és que ella no feia cap esforç per estar sempre contenta.

- Què hi ha algú que sempre està trist? – Li responia mentre s'allunyava seguint amb la seva lupa una papallona que s'enlairava entre els arbres.



Els últims dies per la Kàtia, la veritat, és que eren molt diferents.

Havia perdut l'interès per les coses que abans li agradaven.

S'allunyava de tot i de tothom i ningú entenia què li passava.

- Kàtia, vine a jugar a detectius amb nosaltres! – li deien contínuament.

No volia. La Kàtia no volia anar-hi.



- Tinc un nus a la panxa. Algú m'ha fet un nus a la panxa! - Responia des de lluny.

La Kàtia es va imaginar com algú s'havia posat dins seu i li estava fent nusos com si d'un llaç de sabata es tractés.



- Pessigolles! Algú m'està fent pessigolles a la panxa. – Cridava un altre dia.

La seva amiga Paula la mirava amb cara de preocupació. No hi havia ningú al seu voltant!

La Kàtia s'imaginava que s'havia empassat algun animallet en alguna de les seves excursions pel camp que feia cada tarda, després de sortir de l'escola, amb la seva àvia.

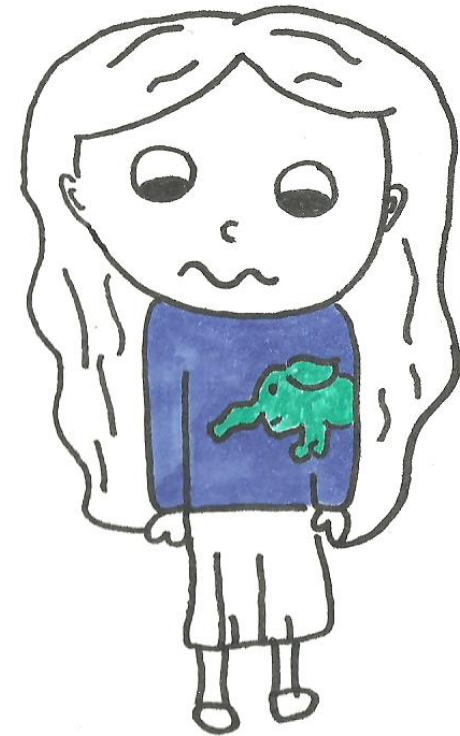
- Les formigues! Segur que són les formigues! S'han posat dins la meva panxa per buscar l'esmorzar que m'he menjat aquest matí. – Cridava mentre sentia un pessigolleig molt intens dins el seu cos.



Els dies passaven i ella s'allunyava dels seus amics, alguna cosa dins seu no la deixava estar tranquil·la i això la feia enfadar molt.

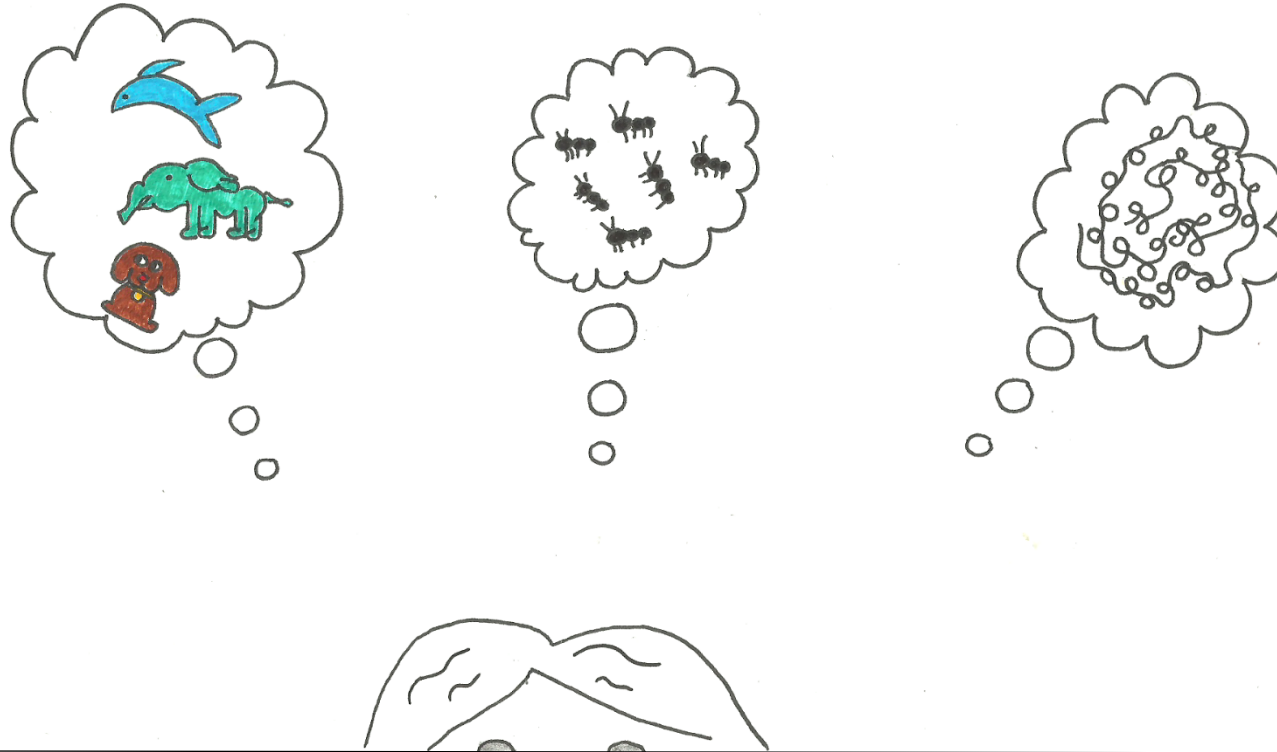
Ella continuava pensant que algú, amb molt mal geni, s'havia colat dins del seu cos.

- Hi ha algú dins del meu pit! Està fent força cap a fora. Segur que ja s'ha cansat d'estar dins meu i vol sortir!
- Pensava la Kàtia - Té molta força. Potser és un animal gros i forçut que no troba la manera de sortir d'aquí.





Però no hi havia manera. Ningú sortia de dins seu i ella no podia parar de pensar-hi. Com més hi pensava, més notava aquesta força dins el seu cos, cada vegada més intensa. La Kàtia no podia més, estava nerviosa i cansada de sentir aquella sensació tan i tan estranya dins seu.



Un dimecres després de l'escola, quan va arribar a casa l'àvia, va pensar que ella la podria entendre.

L'àvia sempre li deia que de petita era molt curiosa i la Kàtia va pensar que segur que algun dia ella també s'hauria empassat algun animalet en una de les seves exploracions i que, per tant, sabia la manera d'ajudar-lo a sortir d'allà.

- Iaia! Tinc formigues a la panxa que busquen menjar dins meu. No, no... No són formigues! És un animal gran i forçut que intenta sortir pel meu pit i no pot! No, no... Tinc un nus a la panxa, àvia, algú m'està fent un nus a la panxa.

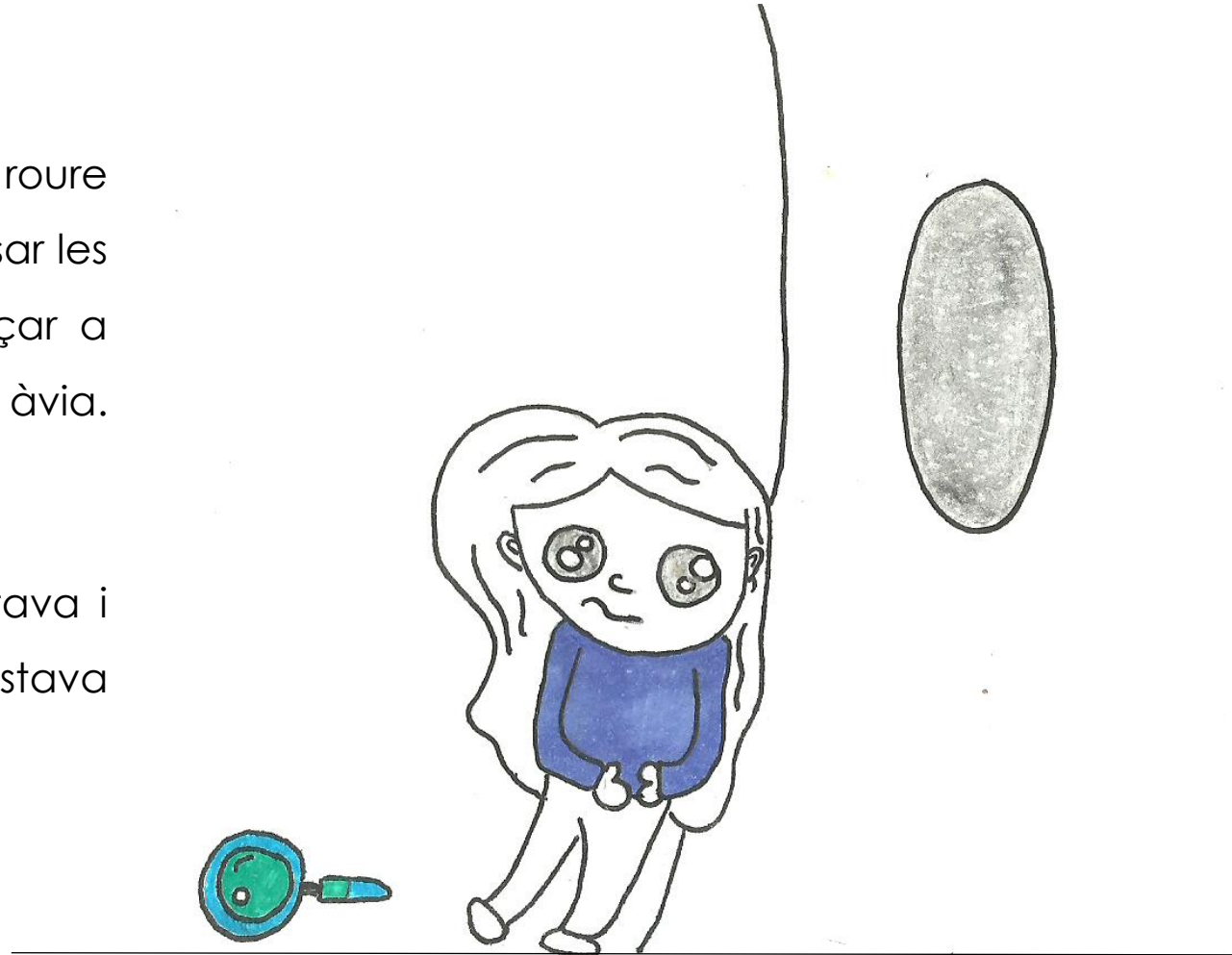
L'àvia la va mirar i va somriure tímidament.

- Kàtia, no busquis sempre les respostes fora. Escolta't i mira dins teu, només així aconseguiràs treure tot això que no et deixa ser tu mateixa.

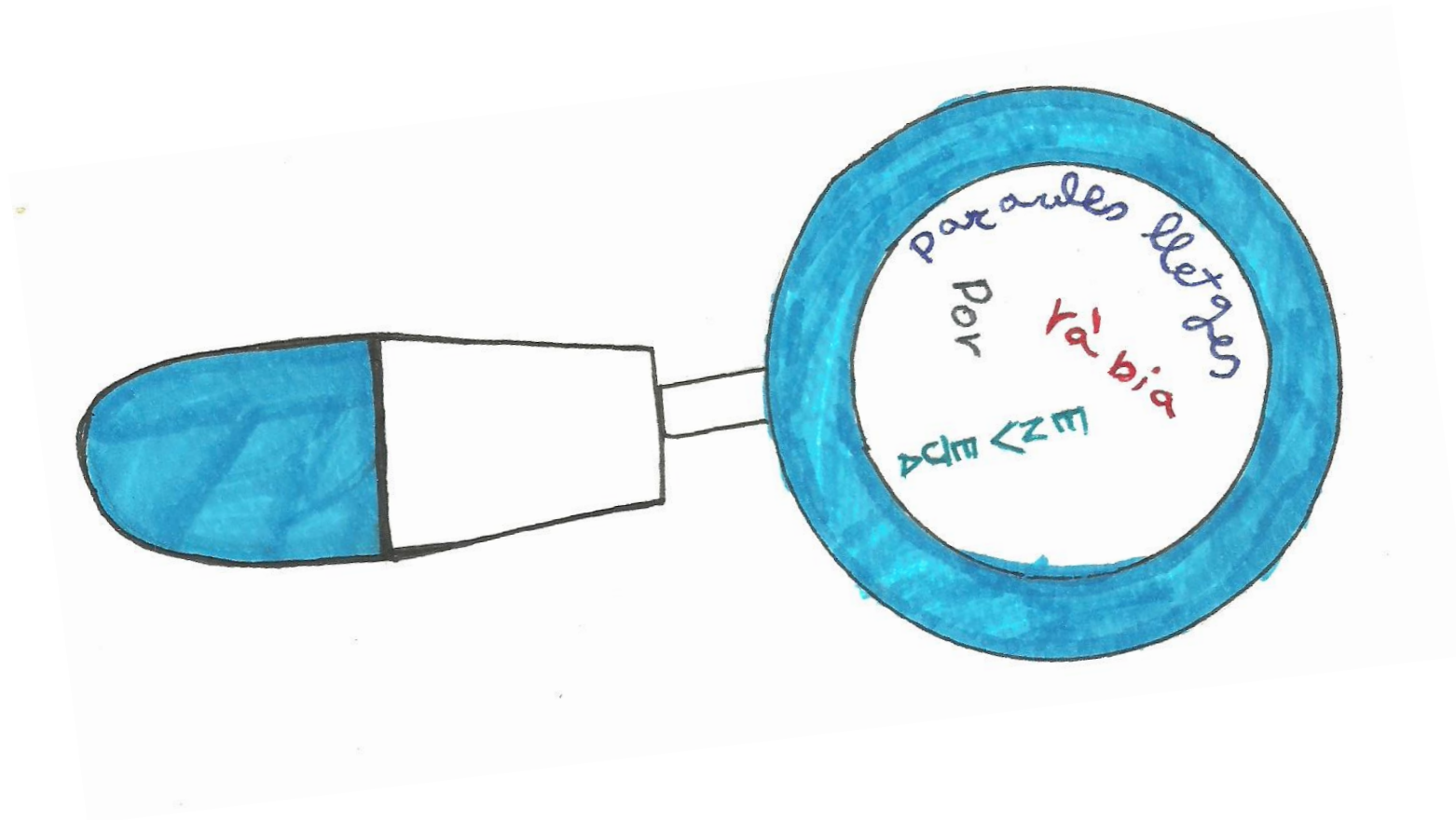
Les sàvies paraules de l'àvia van fer entendre a la Kàtia que no s'equivocava, que segur que a ella també li havia passat alguna vegada.

Es va asseure a l'ombra d'un gran roure que tenia al jardí de casa, es va posar les mans sobre la panxa i va començar a pensar amb el que li havia dit la seva àvia.

Es va oblidar de tot el que l'envoltava i només volia mirar dins seu. Què li estava volent dir el seu cos?

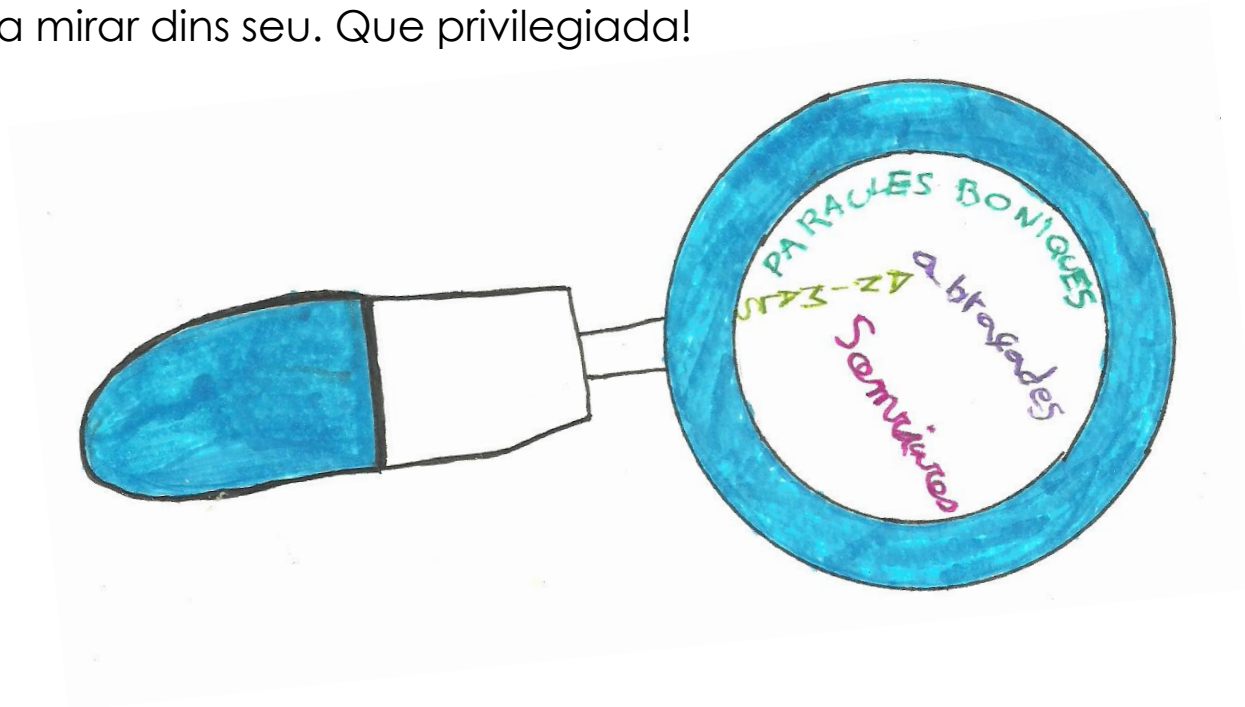


Explorant dins la seva panxa va veure alguns moments dolents que havia viscut els últims dies: paraules que l'havien afectat, situacions que l'havien fet sentir incòmoda, enveja, por, ràbia...



Però també va veure les petites coses que la feien sentir bé: les paraules boniques, les abraçades de la seva àvia, els somriures de qui l'envolten, els animals del bosc...

Només ella podia mirar dins seu. Que privilegiada!



A partir d'aquell dia va compartir amb els seus amics i amigues el que el seu cos li demanava i va dedicar temps a fer allò que la feia feliç.

Amb el temps, les formigues van anar desapareixent; l'animal gros i forçut es va fer tan petit que ja no tenia forces per cridar l'atenció de la Kàtia; i el nus, el que creia que tenia dins la panxa, es va desfer completament.

La Kàtia va decidir que a partir d'ara no només miraria amb lupa allò que l'envolta, sinó que també procuraria mirar dins seu per descobrir-se i per entendre el meravellós món que tenim a dins.

